

Управление ЭМОЦИЯМИ


Выполнила:
обучающаяся 11А класса,
Канищева Анастасия Сергеевна



Что такое эмоции?

- в переводе с латинского *emotio* означает *потрясаю*
- это такие психические состояния, которые выражаются в переживании человеком своего отношения к окружающей действительности и к самому себе

Влияние эмоций на организм

- 
- Большое влияние на сердце
 - Под воздействием **положительных** эмоций люди могут совершать колоссальную работу (поднимать тяжести, пробегать большие расстояния)
 - **Отрицательные** эмоции снижают работоспособность сердца
 - Могут приводить к нарушению его деятельности



Рецепт психологического здоровья:

Для нашего благополучного существования необходимо, чтобы мы испытывали:

- **Положительных эмоций** – 35%, из них 30% должен занимать интерес и 5% - радость.
- **Отрицательных эмоций** – 5%.
- **Эмоционально-нейтральных эмоций** – 60%



Положительные эмоции

удовольствие, радость, ликование, восторг, уверенность, гордость, доверие, симпатия, восхищение, любовь (половая), любовь (привязанность), уважение, умиление, благодарность (признательность), нежность, самодовольство, злорадство, блаженство, чувство удовлетворенной мести, спокойная совесть, чувство облегчения, чувство удовлетворенности собой, чувство безопасности, предвкушение.



Нейтральные эмоции

**любопытство, удивление, изумление,
безразличие, спокойно-созерцательное
настроение.**



Отрицательные эмоции

неудовольствие, горе (скорбь), тоска, печаль (грусть), отчаяние, огорчение, тревога, обида, боязнь, испуг, страх, жалость, сочувствие, сожаление, досада, гнев, чувство оскорбления, возмущение (негодование), ненависть, неприязнь, зависть, злоба, злость, уныние, скука, ревность, ужас, неуверенность (сомнение), недоверие, стыд, растерянность, ярость, презрение, отвращение, разочарование, омерзение, неудовлетворенность собой, раскаяние, угрызение совести, нетерпение, горечь



Рекомендации психолога:

- будьте хозяином своих эмоций
- правильно оценивайте свои эмоции;
- не накапливайте отрицательные эмоции;
- правильно их выражайте
- персональные ресурсы (хобби)
- планирование своей жизни
- Найти единомышленников, которые будут вам помогать

Рекомендации

биолога:

химика:

- укрепляйте себя физически;



- выбор продуктов
- витамины



- четко планируйте свое время;
- правильно питайтесь